హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లు

దివ్యాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ సంక్షేమ శాఖ టోల్‌ఫ్రీ నెంబర్ 18005728980

నల్లగొండ : 18004251442

యాదాద్రి : 1800 425 7106

సూర్యాపేట : 1800 425 1972

చికెన్ ధరలు

గుడ్డు డజన్ ధర : 60

జిల్లా	లైవ్	డ్రెస్	స్కిన్‌లెస్
యాదాద్రి	రూ.130	210	230
సూర్యాపేట	రూ.160	230	260
నల్లగొండ	రూ.125	180	220

ఉష్ణోగ్రత గరిష్ఠం 35.5 । కనిష్ఠం 24.0

విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలను అందుకోవాలి



చౌటుప్పల్‌లోని అవగాహన తరగతుల్లో మాట్లాడుతున్న డీఈవో నారాయణరెడ్డి

చౌటుప్పల్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26 : ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సదుపాయాలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, శ్రద్ధగా చదివి ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలని డీఈవో కే నారాయణరెడ్డి అన్నారు. చౌటుప్పల్ పట్టణంలో సోమవారం చౌటుప్పల్, రామన్నపేట, సంస్థాన్‌నారాయణపురం, భూదాన్‌పోచంపల్లి మండలాల్లోని ఎస్సీ ఎస్టీ, బీసీ, సంక్షేమ శాఖల ఆధ్వర్యంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ఇంటర్మీడియట్ వసతి గృహాల విద్యార్థులకు వ్యక్తిత్వ వికాస ప్రేరణ, అవగాహన తరగతుల ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఈవో మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకునేందుకు సాధన ముఖ్యమన్నారు. అందుకు సరైన ఆలోచనా విధానంతో ముందుకువెళ్లాలన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల వాడకాన్ని అవసరంమేరకే వినియోగించుకోవాలని, లేనిపక్షంలో ఎంతో విలువైన సమయాన్ని వృథా చేసుకున్న వారవుతారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు పీ లక్ష్మణ్, ఇంటర్మీడియట్ జిల్లా నోడల్ అధికారి రమణి, జిల్లా బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి యాదయ్య, జిల్లాషెడ్యూల్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి జయపాల్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

రైతులపై రబ్బర్ బుల్లెట్లతో దాడి హేయం



కలెక్టరేట్ ఎదుట ధర్నా చేస్తున్న సీపీఐ నాయకులు

భువనగిరి అర్బన్, ఫిబ్రవరి 26: ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో రైతులపై రబ్బర్ బుల్లెట్లతో కాల్పులు అత్యంత హేయమైన చర్య అని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి గోద శ్రీరాములు విమర్శించారు. కలెక్టరేట్ ఎదుట సోమవారం పార్టీ నాయకుడు కొల్లూరి రాజయ్య అధ్యక్షతన ధర్నా నిర్వహించి స్పెషల్ కలెక్టర్ శేఖర్‌రెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేశా రు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పోలీసుల దాడిలో మృతి చెందిన రైతు కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఏళ్ల తరబడి రైతులు పోరాటాలు చేస్తున్నా అనుకూలమైన చట్టాలు తీసుకురాలేక వ్యతిరేక చట్టాలు తీసుకువస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆందోళనలో పాల్గొన్న రైతులపై అక్రమ కేసులు బనాయిస్తున్నారని ఆరోపించారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా బస్వాపూర్, గంధమల్ల రిజర్వాయర్‌తో పాటు బునాదిగాని కాల్వ, నక్కలగండి ప్రాజెక్టులు సాగునీరు అందించేందుకు ఉపయోగపడేవన్నారు. నిధులు మంజూరు చేసి వెంటనే ప్రాజెక్టు నిర్మాణాలు చేపట్టాలన్నారు. ధర్నాలో పార్టీ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బోలగాని సత్యనారాయణ, కార్యవర్గ సభ్యులు ఏశాల అశోక్, బండి జంగమ్మ, కళ్లెం కృష్ణ, బచ్చనగోని గాలయ్య, చెక్క వెంకటేశ్, బోడ సుదర్శన్, ఎం.డీ ఇమ్రాన్, ఉప్పల ముత్యాలు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు చలిగంజి వీరస్వామి, ఎల్లంకి మహేష్, పేరబోయిన మహేందర్, గాదగాని మాణిక్యం, అన్నబోయిన వెంకటేశ్, కలెపల్లి మహేందర్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ప్రజావాణి' దరఖాస్తులు పరిష్కరించాలి



కలెక్టరేట్‌లో ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరిస్తున్న అధికారులు

భువనగిరి అర్బన్, ఫిబ్రవరి 26: వివిధ సమస్యలపై ప్రజావాణిలో ప్రజల నుంచి వచ్చే దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని స్పెషల్ కలెక్టర్ జయశ్రీ, జడ్పీ సీఈవో ఎస్. శోభారాణి ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణిలో అర్జీలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చి ప్రజలు ఇచ్చే దరఖాస్తులపై నిర్లక్ష్యం చేయకూడదన్నారు. రెవెన్యూ శాఖకు చెందినవి-35, విద్యాశాఖ-2, ఎంపీడీవోలు-2, మున్సిపాలిటీ- 3, గిరిజన శాఖ-2, వైద్యశాఖ, ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖలకు సంబంధించి ఒక్కో దరఖాస్తు కలిపి మొత్తం కలిపి 46 దరఖాస్తులు వచ్చాయన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్డీవో ఎం.ఏ కృష్ణన్, కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి సీ. జగన్, కలెక్టరేట్ సూపరింటెండెంట్ రామ్మూర్తి తదితరు లు పాల్గొన్నారు. ● అనుమతులు లేకుండా చెరువుల్లో అక్రమంగా మట్టిని తరలిస్తు న్న మట్టి మాఫియాపై చర్యలు తీసుకోవాలని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు పిట్టల అశోక్ ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేశారు. ● వయోజన విద్య సారథ్యంలో పని చేసిన మండ ల, గ్రామాల కో-ఆర్డినేటర్‌లకు ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో మాదిరి స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్‌లో ఉద్యో గ అవకాశాలు కల్పించిన మాదిరిగా తమకు న్యాయం చేయాలని కో-ఆర్డినేటర్లు కోరారు. ● ప్రతీ సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని మధ్యా హ్నం ఒంటిగంట నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు నిర్వహించాలని యాదగిరిగుట్ట మండలం రామాజీపేటకు చెందిన మక్కల దుర్గయ్య వినతిపత్రం అందజేశారు. మధ్యాహ్నం వరకే కార్యక్రమం నిర్వహించడంతో ప్రజలు దూర ప్రాంతాల నుంచి చేరుకోలేకపోతున్నారని అధికారులకు వివరించారు.

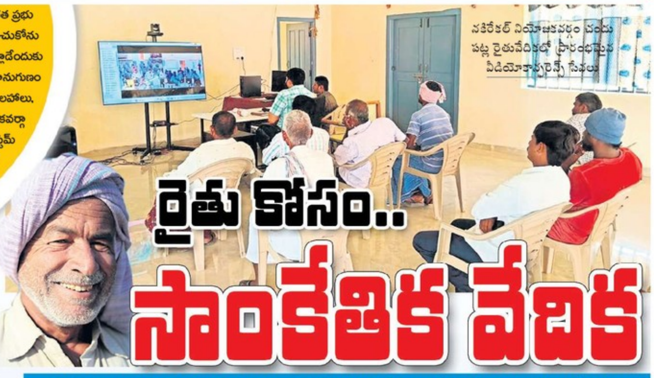
స్టడీ సర్కిల్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత శిక్షణ

భువనగిరి అర్బన్, ఫిబ్రవరి 26: పోటీ పరీక్షల కోసం ఎస్సీ కులాల అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్టడీ సర్కిళ్లలో గ్రూప్-1 ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు నల్లగొండ ఎస్సీ కులాల అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఒక్కో స్టడీ సర్కిల్‌లో 100మందికి రెసిడెన్షియల్ కోచింగ్ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఎస్సీలకు 75 శాతం,ఎస్టీలకు 10శాతం,బీసీలకు 15శాతంసీట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. 33శాతం సీట్లు మహిళలకు, 5శాతం సీట్లు దివ్యాంగులకు రిజర్వ్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఐదు నెలలు సాగే శిక్షణ కాలంలో భోజన వసతితో పాటు ఉత్తమ ఫ్యాకల్టీతో శిక్షణ, స్టడీ మెటీరియల్స్, డిజిటల్ క్లాసులు, రెఫరెన్స్ కోసం పుస్తకాలు, నిరంతరం మూల్యాంక నం, వారాంతపు పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇందుకోసం 23వ తేదీన నుంచి వెబ్‌సైట్ http://tsstudycircle.co.inలో ఈ ఏడాది మార్చి 6వ తేదీ వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని వివరించారు. మార్చి 7 నుంచి హాల్ టికెట్లు డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలని, మార్చి 10ఉదయం 11గంటలనుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు జిల్లాకేంద్రాల్లో పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. స్టడీ సర్కిల్ పరిధిలో ఉత్తీర్ణత సాధించి మెరిట్ సాధించిన 100 మందిని శిక్షణ కొరకు ఎంపిక చేస్తారని తెలిపారు. మార్చి 18 నుంచి ఆగస్టు 17వ తేదీ వరకు శిక్షణ కొనసాగుతుందని వివరించారు.

రైతు కోసం.. సాంకేతిక వేదిక

సాగుబడిలో రైతులకు సలహాలు, సూచనలు అందించేందుకు గత ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన రైతువేదికలు మరింత సాంకేతికతను సంతరించుకోనున్నాయి. రైతులు శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయాధికారులతో నేరుగా మాట్లాడేందుకు వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సిస్టమ్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వీటి ద్వారా కాలానుగుణంగా సాగురంగంలో పాటించాల్సిన పద్ధతులు, నూతన వంగడాలు, సలహాలు, సూచనలు రైతులు తీసుకునేందుకు వీలుంటుంది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో 12 కేంద్రాల్లో ఈ సిస్టమ్‌ను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ విధానం విజయవంతమైతే అన్నిరైతువేదికల్లోనూ వీడియోకాన్ఫరెన్స్ విధానాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

- నల్లగొండ



నకిరేకల్ నియోజకవర్గం చందుపట్ల రైతువేదికలో ప్రారంభమైన వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సేవలు

- వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌లకు వీలుగా ఏర్పాట్లు
- ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలోని 12 నియోజకవర్గాల్లో ప్రారంభం
- రైతులకు సమాచారం కోసం సాంకేతిక వ్యవస్థ
- త్వరలో మరికొన్ని వేదికలకు విస్తరించే అవకాశాలు

రైతు వేదికలు సద్వినియోగం అయ్యేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఉమ్మ డి నల్లగొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 314 రైతు వేదికలను రూ.78.50 కోట్ల తో నిర్మించారు. అయితే అప్పట్లో ఎంతో సమున్నత లక్ష్యంతో నిర్మించిన ఈ రైతువేదికలు ఉత్సవ విగ్రహాలుగా మారాయి అన్న ఆరోపణలు వచ్చాయి. వ్యవసాయ అధికారులను రైతులు కలవాలంటే మండల కేంద్రానికో, జిల్లా కేంద్రానికో వెళ్లాల్సిన పని లేకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనే రైతు వేదికలు నిర్మించి అక్కడికే ప్రతి రోజూ వ్యవసాయ అధికారులు వచ్చేలా అప్పటి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేసినప్పటికీ ఆచరణలో అమలుకు నోచుకోలేదు. రైతు వేదికల్లో కనీస సౌకర్యాలు కూడా ఇప్పటికీ లేని పరిస్థితి ఉంది. నీటి వసతి, ఫర్నిచర్, విద్యుత్‌సౌకర్యం కూడా లేకపోవడంతో చాలా చోట్ల వ్యవసాయ అధికారులు రైతు వేదికలకు వెళ్లలేని పరిస్థితి ఉంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా రైతులు, వ్యవసాయ అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు సమావేశమై సాగు సమస్యలపై చర్చించేందుకు రైతువేదికల్లో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తోంది. సోమవారం ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలోని దేవరకొండ, మిర్యాలగూడ, మునుగోడు, నకిరేకల్(చందుపట్ల), నల్లగొండ(తిప్పర్తి), నాగార్జునసాగర్(త్రిపురారం), తుంగతుర్తి(వర్ధమానుకోట), హుజూర్‌నగర్(గుడుగుండ్లపాలెం), కోదాడ, సూర్యాపేట(పెన్‌పహాడ్), ఆలేరు(రాజాపేట), భువనగిరి(వలిగొండ) నియోజకవర్గాలోని కేంద్రాలతో పాటు ఆయా నియోజకవర్గాల పరిధిలో వీడియోకాన్ఫరెన్స్ కేంద్రాలుగా మలిచిన రైతువేదికలను అధికారులు ప్రారంభించారు.

వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌తో రైతులకు అవగాహన

వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌తో రైతులకు అవగాహన కల్పించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గానికి ఒక వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సిస్టమ్‌ను ఏర్పాటుచేసిన ప్రభుత్వం త్వరలో చాలా రైతు వేదికల్లో ఈ విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకురానుంది. ఈ వేదికల ద్వారా వ్యవసాయంలో ఆధునిక పద్ధతులు, యాంత్రీకరణ, చీడపీడల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, భూసార పరీక్షలతో పాటు ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న రైతుబంధు, రైతుబీమా, ఆయిల్‌పామ్ సాగుతో పాటు ఇతర పంటలన్నింటిపై అవగాహన కల్పించడం కోసం ఈ వేదికలను రూ.22లక్షల నుంచి రూ.25లక్షల వరకు వెచ్చించి నిర్మించారు. దీంతో పాటు రైతువేదికల నిర్వహణకు ప్రతినెలా రూ.9వేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. అయితే ఉమ్మడి జిల్లాలో చాలాచోట్ల రైతు వేదికలకు నిర్వహణ కోసం కొన్నాళ్లుగా నిర్వహణ నిధులు చెల్లించకపోవడంతో ఏఈవోలే ఆ భారం భరించాల్సి వస్తోంది. అయితే ఇందుకోసం చేసిన ఖర్చును బిల్లులు పెట్టుకుంటే ప్రభుత్వం నుంచి వస్తాయో, లేదో తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. రైతు వేదికలు రైతులకు ఉపయోగకరంగా ఉండకపోవడంతో పాటు ఆయా వేదికల్లో కొన్ని చోట్ల అసాంఘిక కార్యకలాపాలు చోటు చేసుకున్నట్లు చర్చ సాగుతోంది. నీటి సౌకర్యం లేదని వ్యవసాయ అధికారులు ఎంత మొత్తుకున్నా కూడా కొన్నిచోట్ల మిషన్ భగీరథ స్కీమ్ కింద పైపులైన్లు వేయకపోవడం నీటి వసతి కల్పించకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి. బాత్‌రూంలు లేకపోవడంతో మహిళా ఉద్యోగినులు ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితి ఉంది. అయితే ప్రతిరోజూ రైతు వేదికలో కూర్చోవాలని వ్యవసాయ శాఖ ఉన్నతాధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో విధి లేని పరిస్థితుల్లో ఆ ప్రాంత వ్యవసాయ శాఖ క్షేత్ర స్థాయి అధికారి రైతువేదిక వద్దకు వెళ్తున్నారు తప్ప కూర్చోని పని చేసుకోవడానికి మాత్రం అవకాశం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అయితే ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు నెల నెలా కేటాయించి వ్యవసాయ శాఖతో పాటు ఇతర శాఖలకు క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బందికి ఖచ్చితమైన ఆదేశాలు జారీ చేస్తే రైతు వేదికల ద్వారా ప్రజలకు సేవలు చేరువయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

రైతులకు ఎంతగానో ప్రయోజనం

ప్రభుత్వం తీసుకవచ్చిన వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సిస్టమ్ వల్ల రైతులకు ఎంతగానో ప్రయోజనం చేకూరనుంది. వ్యవసాయ అధికారులతో పాటు శాస్త్రవేత్తలు రైతులకు వీడియోకాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సలహాలు సూచనలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గానికో రైతువేదికలో ఈ విధానాన్ని అమలులలోకి తీసుకరావడం జరిగింది. రైతులు వీడియోకాన్ఫరెన్స్ ఉన్న రోజు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.



- పీ శ్రవణ్‌కుమార్, జేడీఏ, నల్లగొండ

కోట్లు వెచ్చించినా నెరవేరని ప్రయోజనం

ఉమ్మడి జిల్లాలో గత ప్రభుత్వం ఉపాధి నిధులతో పాటు వ్యవసాయ శాఖ నిధుల ద్వారా రూ.78.50 కోట్లు వెచ్చించి 314 వేదికల ను నిర్మించారు. నల్లగొండ జిల్లాలో 140, సూర్యాపేట జిల్లాలో 82, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో 92 రైతు వేదికలను నిర్మించారు. మూడు జిల్లాల్లో చాలా మండలాల్లో రైతువేదికలు ఉపయోగంగా లేకుండా ఉంటున్నాయని, ఉన్నతాధికారులు ఒత్తిడి చేసినప్పుడు మాత్రమే అప్పుడప్పుడు తెరిచి కొంత సేపు మాత్రమే క్షేత్రస్థాయి వ్యవసాయ అధికారులు కూర్చుంటున్నారని తెలుస్తోంది. రైతు వేదికల్లో వ్యవసాయ అధికారులు కూర్చున్నట్లయితే వారికి రైతులు సమస్యలు చెప్పుకునే అవకాశం ఉంటుంది. మండల కేంద్రాల్లో, ముఖ్యమైన పట్టణాల్లో ఉన్న రైతు వేదికల్లో మాత్రం తనిఖీలు ఉంటాయన్న ఆలోచనతో కొంత వరకు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు కూర్చున్నప్పటికీ మారుమూల గ్రామాల్లో, అధికారులు తనిఖీలు ఉండవని భావిస్తే మాత్రం క్షేత్రస్థాయి అధికారులు మొక్కుబడిగా వచ్చిపోతున్నట్లు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రధానంగా వివిధ రకాల పంటలకు వచ్చే తెగుళ్ల గురించి, నూతన రకాల పంటలు వేయడం గురించి, ఎరువులు, విత్తనాల వాడకం మొదలు ఇతర అంశాలపై వ్యవసాయ అధికారులను అడిగి తెలుసుకుందామంటే అధికారులు అందుబాటులో లేని పరిస్థితి. గతంలో వానాకాలం పంటల సాగు ప్రారంభానికి ముందు గతంలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పల్లెబాట వంటి కార్యక్రమం నిర్వహించి రైతులను వానాకాలం సీజన్‌పై అవగాహన కల్పించేది. కానీ ప్రస్తుతం ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎక్కడా కూడా లేకుండాపోయింది. ఆ కార్యక్రమం పూర్తిగా రద్దయ్యింది. అలాంటప్పుడు రైతు వేదికల ద్వారా వ్యవసాయానికి సంబంధించిన రెండు సీజన్‌లోనూ రైతులకు ఈ వేదికలు పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగపడితే ప్రభుత్వం కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి నిర్మించిన రైతు వేదికలు ప్రయోజనకరంగా మారుతాయని పలువురు వ్యవసాయ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తాజాగా ప్రభుత్వం వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌ను అమలులోకి తీసుకొచ్చిన నేపథ్యంలో వ్యవసాయ అధికారులు శాస్త్రవేత్తలు రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి సలహాలు సూచనలు ఇవ్వనున్నారు. పంటల తెగుళ్ల, సాగు విధానాలు, ఇతర అంశాలపై వివరించనున్నారు.

ఖిల్లాకు కొత్త సొబగులు

- రోప్‌వే టవర్స్ నిర్మాణానికి స్థల పరిశీలన
- బేస్ క్యాంప్ నుంచి ఖిల్లా వరకు 12 టవర్లు ఏర్పాటు
- సుమారు 30గుంటల ప్రైవేట్ స్థలాన్ని సేకరించే అవకాశం



సేకరించాల్సిన స్థలాన్ని పరిశీలిస్తున్న అధికారుల బృందం

భువనగిరి టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: స్వదేశీ దర్శన్ పథకానికి ఎంపికైన భువనగిరి ఖిల్లా అభివృద్ధి పనుల ప్రణాళికలు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రధానమైన రోప్‌వే నిర్మాణానికి అవసరమైన స్థలాన్ని అధికారులు సోమవారం పరిశీలించారు. గతంలోనే బైపాస్ వెంట 2.36ఎకరాల ప్రైవేట్ స్థలాన్ని సేకరించిన అధికారులు మిగులు పనుల కోసం అవసరమైన స్థలాన్ని పరిశీలించారు. బైపాస్‌ను అనుకొని ఏర్పాటుచేసే రోప్‌వే బేస్ క్యాంప్ నుంచి భువనగిరి ఖిల్లా వెనుక భాగం వరకు రోప్‌వే పిల్లర్స్ నిర్మాణానికి మరో 30 గుంటల ప్రైవేట్ స్థలం అవసరమవుతుందని గుర్తించారు. టూరిజంశాఖ అధికారి మండడి ఉపేందర్‌రెడ్డి, భువనగిరి సర్వేయర్ రజినీకాంత్, ఆర్‌ఐ జక్కుల భద్రయ్య రోప్‌వే నిర్మాణానికి సేకరించాల్సిన ప్రైవేట్ స్థలాన్ని గుర్తించి సంబంధిత భూయజమానితో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలోనే మొదటగా ఏర్పాటుచేస్తున్న రోప్‌వే నిర్మాణానికి స్థానికులు సహకరించాలని, రైతుల అంగీకారంతోనే భూసేకరణ జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు.

సుమారు 30గుంటల స్థలం అవసరం

రూ.100 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న భువనగిరి ఖిల్లా అభివృద్ధి పనుల్లో అత్యంత ఆకర్షణీయమైన పని రోప్‌వే. ఇందుకోసం పదేళ్ల నుంచి పలు సర్వేలు చేసి నివేదికలు కూడా రూపొందించినా పనులు మాత్రం ప్రతిపాదనలకే పరిమితమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక మంత్రిత్వ శాఖ భువనగిరి ఖిల్లాను స్వదేశీ దర్శన్ పథకానికి ఎంపిక చేసి ఖిల్లాను పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో రూ.100 కోట్లు కేటాయించడంతో పాటు పనులను త్వరగా చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించింది. దీంతో కొన్ని రోజులుగా అధికారులు పలు దఫాలుగా ఖిల్లా పరిసరాలను సందర్శించి చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులు గుర్తించారు. అభివృద్ధి పనుల్లో మొట్టమొదటగా ఖిల్లాపైకి బైపాస్ రోడ్డు గుండా రోప్‌వేను, మరో రెండు ప్రాంతాల నుంచి ఎక్స్‌కవేటర్, లిఫ్ట్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. ఆ రెండు పనులకు అనువైన ప్రాంతాలను ఈ పాటికే అధికారులు గుర్తించారు. తాజాగా రోప్‌వే నిర్మాణానికి బేస్ క్యాంప్ నుంచి ఖిల్లా వరకు 12టవర్లను ఏర్పాటుచేసేలా ప్రణాళిక ఖరారైంది. బేస్ క్యాంప్ నుంచి ఖిల్లా వరకు 15మీటర్ల వెడల్పుతో సుమారు 30 గుంటల ప్రైవేట్ భూమి అవసరమవుతుందని గుర్తించి సర్వే చేసి సంబంధిత రైతులతో మాట్లాడారు. 12పిల్లర్స్ పైనుంచి వెళ్లే తీగల కింది భాగంలో యథావిధిగా పంటలు పండించుకోవచ్చని రైతులకు సూచించారు. రైతులకు నష్టతీవ్రతను తగ్గించే లక్ష్యంతో అమ్మకుంటకట్ట పైగుండా తీగల మార్గాన్ని ఏర్పాటుచేస్తూ రోప్‌వే టవర్స్‌ను ఏర్పాటుచేయాలని తాత్కాలికంగా నిర్ణయించారు.

త్వరలో కోల్‌కతా నిపుణుల బృందం రాక

రోప్‌వే టవర్స్ నిర్మాణానికి అనువైన మార్గం, స్థలాన్ని ఖరారు చేసేందుకు త్వరలోనే కోల్‌కతా నుంచి నిపుణుల బృందం రానుంది. ఈ బృందం సూచనల మేరకు సేకరించాల్సిన ప్రైవేట్ భూమిని నిర్ణయిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు అధికారులతో మాట్లాడుతూ తమ నుంచి సేకరించే భూమికి మార్కెట్ ధర ప్రకారం పరిహారం చెల్లించాలని, ఖిల్లాపై ఉద్యోగాలు కల్పించాలన్నారు. అధికారులు స్పందిస్తూ 12టవర్స్ నిర్మాణానికి అవసరమైన స్థలాన్ని మాత్రమే సేకరించి ఆ మార్గంలో వెళ్లే తీగల కింది యథావిధిగా సాగు చేసుకోవచ్చనని లేదా తీగలు వెళ్లే మార్గంలో రోడ్డు నిర్మించినా అందరూ వినియోగించుకోవచ్చని, కొద్దిమందికే ఉద్యోగాలు కల్పించగలమన్నారు.

కరాటే చిచ్చరపిడుగు

తొమ్మిదేళ్లకే బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన మాన్విక



కరాటేలో బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన పోచంపల్లి చిన్నారి బోగ మాన్వికను అభినందిస్తున్న మాస్టర్లు

భూదాన్‌పోచంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : భూదాన్‌పోచంపల్లి పట్టణానికి చెందిన తొమ్మిదేళ్ల చిన్నారి కరాటేలో ప్రతిభ చాటుతోంది. బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించించి ఔరా అన్పించింది.బోగ కిరణ్‌కుమార్ నవిత దంపతుల చిన్నకుమార్తె మాన్విక హైదరాబాద్‌లోని నాగార్జున స్కూల్‌లో 4వ తరగతి చదువుతోంది. కరాటేపై ఆసక్తి ఉండడంతో యోద గోజుర్యూ స్పోర్ట్స్ కరాటే ఆర్గనైజేషన్ ఇండియా ద్వారా కరాటేలో శిక్షణ ఇప్పించారు.గోవా, వైజాగ్, హైదరాబాద్‌లో జరిగిన వివిధ జాతీయ, అంతర్జాతీయ కరాటే పోటీల్లో పాల్గొని బంగారు, వెండి పతకాలు సాధించింది. కాగా, హైదరాబాద్‌లో ఆదివారం యోద గోజుర్యూ స్పోర్ట్స్ కరాటే ఆర్గనైజేషన్ ఇండియా సంస్థ నిర్వహించిన పో టీల్లో ఆమె బ్లాక్ బెల్టు సాధించింది. మాన్విక బ్లాక్ మెడల్ సాధించడం పట్ల ఆమె తల్లిదండ్రులతోపాటు ఎంపీడీవో రాపర్తి భాస్కర్, తహసీల్దార్ శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, ఎస్‌ఐ భాస్కర్ రెడ్డి, ఎంపీపీ మాడ్గుల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, జడ్పీటీసీ కోట పుష్పలత మల్లారెడ్డి తదితరులు అభినందించారు.

ఉపాధి కల్పనే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- ఇకపై ప్రతి నెలా జాబ్‌మేళా
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి
- ఎంజీయూలో మెగా జాబ్‌మేళాను ప్రారంభించిన మంత్రి



మెగాజాబ్‌మేళాలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి



మెగాజాబ్‌మేళాకు హాజరైన ఉద్యోగార్థులు

నల్లగొండ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26 : నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలోని మహాత్మా గాంధీ యూనివర్సిటీ(ఎంజీయూ)లో టాస్క్, టీఎఫ్‌ఎంసీ, జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మెగా జాబ్‌మేళాను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ నిరుద్యోగం పెరిగిపోతున్న తరుణంలో జిల్లా కేంద్రంలో రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా పెద్దఎత్తున 13, 000మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించేలా 127 కంపెనీలను తీసుకువచ్చి ఉపాధి కల్పించే జాబ్‌మేళాను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ జాబ్‌మేళా ద్వారా రూ.లక్ష కనీసం వేతనం ఇచ్చేందుకు కంపెనీలు ముందుకు వచ్చాయన్నారు. ముఖ్యంగా టెక్ మహీంద్రా, ఇన్ఫోసిస్, అరవింద వంటి పెద్దపెద్ద కంపెనీలు సైతం జాబ్ మేళాలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతీక్ ఫౌండేషన్, సుభద్ర ఫౌండేషన్‌ల ద్వారా గతంలో జిల్లాలో 18,410 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించి, రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.15 లక్షల వరకు వార్షిక వేతనాలు ఇప్పించామన్నారు. అంతేకాక జేఎన్‌టీయూలో జాబ్‌మేళా నిర్వహించి 10వేల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తుందన్నారు. ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. విద్యార్థుల్లో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను బయటకు తీసి బా గా కష్టపడి చదివి ముందుకెళ్లాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇకపై ప్రతినెలా జాబ్‌మేళాలు ఉంటాయని, వచ్చే నెల ఎన్జీ కళాశాలలో ఏర్పాటుచేస్తామన్నారు.అంతకుముందు ఎంజీయూ ఎగ్జామినేషన్ బ్రాంచ్, స్పోర్ట్స్‌కాంప్లెక్స్, యాంపీ థియేటర్, ఇంజనీరింగ్, టెక్నాలజీ నూతన భ వనాలను మంత్రి వెంకట్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. రాష్ట్రంలోనే ఎంజీయూ ను మంచి విశ్వవిద్యాలయంగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు. విశ్వవిద్యాలయంలో చేపట్టే ఇతర భవనాల కోసం రూ.100 కోట్లు మంజూరయ్యాయని, త్వరలోనే వీటి పనులు చేపడతామన్నారు. ఎస్పీ చందనాదీప్తి మాట్లాడుతూ నిరుద్యోగ యువతకు మెగా జాబ్‌మేళా ఒక మంచి అవకాశం అని,స్థానిక ప్రతిభకు తగ్గట్టుగా ఉద్యోగాలు దొరికే అవకాశం ఇక్క డ దొరికిందన్నారు.అందరూ గర్వపడేలా నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాలు సా ధించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాలోని యువత నైపుణ్యాలను వెలి కితీయడంలో భాగంగా మెగా జాబ్‌మేళాను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిఆరు. టాస్క్ సీఈవో శ్రీకాంత్ సిన్హా మాట్లాడుతూ 127 కంపెనీలతో అతిపెద్ద జాబ్‌మేళాను ఎంజీయూలో నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ప్రధానంగా ఇక్క డ ఉన్నట్లు ఇంజనీరింగ్ నైపుణ్యాలు ఎక్కడ లేవన్నారు. 127 కంపెనీలు పాల్గొన్న జాబ్‌మేళాకు సుమారు 13వేల మంది ఉద్యోగార్థులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోగా, 9,456 మంది హాజరయ్యారు. 6,680 మందిని పలు కంపెనీలు ఉద్యోగాలకు ఎంపికచేశాయి. కార్యక్రమంలోస్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్, రాజ్యస భ సభ్యులు బడుగుల లింగయ్య, ఎమ్మెల్సీ నర్సిరెడ్డి, నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం, విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి సీహెచ్ గోపాల్‌రెడ్డి, టీఎఫ్‌ఎంసీ, సీఈవో సత్యనారాయణ, ప్రతీక్ ఫౌండేషన్ సీఈవో గోనారెడ్డి, మునిసిపల్ ఛైర్మన్ బుర్రి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

తమ్ముడి చేతిలో అన్న హతం

● కత్తిపీటతో దాడి.. ఆ పై బండరాయితో మోది హత్య

● నల్లగొండ జిల్లా శాలిగౌరారంలో దారుణం



మృతదేహాన్ని పరిశీలిస్తున్న పోలీసులు, రాంబాబు(ఫైల్)

శాలిగౌరారం, ఫిబ్రవరి 26: తమ్ముడి చేతిలో అన్న దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు. కత్తిపీటతో దాడి చేసి ఆపై బండరాయితో మోది దారుణంగా హత్య చేశాడు. నల్లగొండ జిల్లా శాలిగౌరారం మండలంలోని పెర్కకొండారంలో సోమవారం ఈ సంఘటన జరిగింది. శాలిగౌరారం ఎస్‌ఐ ఎం.ఐలయ్య తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గ్రామానికి చెందిన చర్లపెల్లి పద్మ, వెంకన్న దంపతులకు గ్రామంలో రెండు ఎకరాల 30గుంటల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. వెంకన్న అనారోగ్యంతో 10 సంవత్సరాల క్రితం మృతిచెందాడు. కుమారులు రాంబాబు(30), నవీన్‌లతో కలిసి తల్లి పద్మ కూలీ పనులు చేస్తూ జీవిస్తోంది. అన్నదమ్ముళ్లకు వివాహాలు కాలేదు. రూ.20లక్షల అప్పు ఉండడంతో 30గుంటల భూమి విక్రయించగా రూ.26లక్షలు వచ్చాయి. రూ.20లక్షల అప్పు తీర్చగా మిగిలిన 6లక్షల రూపాయల్లో తల్లి పద్మ రూ.2లక్షలు, రాంబాబుకు రూ.2లక్షలు, నవీన్‌కు రూ.2లక్షల ఇచ్చింది. పెద్ద కుమారుడు రాంబాబు ఇటీవలే తమ ఇంటి వద్ద చిన్నపాటి మొబైల్ షాప్(రీచార్జ్‌లు చేసేందుకు, చిన్న చిన్న వస్తువులు) పెట్టుకున్నాడు. నవీన్ ఇంట్లోనే ముభావంగా ఉంటూ ఎవరితోనూ సరిగా వ్యవహరించేవాడు కాదు. నవీన్ ఇటీవల ఆటోను కొనుక్కుని నడిపిస్తున్నట్లు తెలిసింది. కొత్తగా ఇల్లు నిర్మించుకుందామని రాంబాబు 15 రోజులుగా తల్లి పద్మ, తమ్ముడు నవీన్‌కు చెబుతున్నాడు. దీంతో అన్నదమ్ముళ్ల మధ్య ప్రారంభమయ్యాయి. ఇల్లు కట్టుకోవడానికి తాను ఒక్కపైసా కూడా ఇవ్వనని నవీన్ తల్లి, సోదరుడితో రోజూ గొడవ పెట్టుకుంటున్నాడు. ఇదే కాకుండా డబ్బుల విషయంలో అన్నదమ్ముళ్ల మధ్య తరచూ గొడవలు జరుగుతున్నట్లు తెలిసింది. సోమవారం మధ్యాహ్నం గ్రామంలోని ఫంక్షన్‌హాల్‌లో జరిగే వివాహానికి రాంబాబు వెళ్తుండగా, తమ్ముడు నవీన్ కత్తిపీటతో అకస్మాత్తుగా దాడి చేశాడు. రాంబాబు కింద పడిపోగానే దగ్గరలో ఉన్న బండరాయిని తలపై వేయటంతో అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. ఆ సమయంలో తల్లి ఇంటి ముందు ఉన్న దుకాణానికి వెళ్లి, తిరిగి వచ్చి చూసే సరికే రాంబాబు రక్తపు మడుగులో విగతజీవిగా పడిఉన్నాడు. సంఘటనా స్థలానికి కొద్ది దూరంలో కూర్చున్న నవీన్ చూసిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. నల్లగొండ డీఎస్పీ శివరాంరెడ్డి, నకిరేకల్ సీఐ రాజశేఖర్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని విచారణ నిర్వహించారు. పోస్టుమార్టం నిమిత్తం రాంబాబు మృతదేహాన్ని నకిరేకల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసి నిందితుడైన నవీన్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ఎస్‌ఐ ఐలయ్య తెలిపారు.

శివలింగాన్ని తాకిన సూర్యకిరణాలు

● సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెర్వులో ఘటన



శివలింగాన్ని తాకిన సూర్యకిరణాలు

మేళ్లచెర్వు, ఫిబ్రవరి 26: సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెర్వు మండల కేంద్రంలో ఇష్టకామేశ్వరి సమేత స్వయంభు శంభులింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శివలింగాన్ని సూర్యకిరణాలు తాకాయి. సోమవారం ఉదయం 6.30గంటల నుంచి ఏడు గంటల వరకు సూర్యకిరణాలు శివలింగాన్ని తాకడంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం మహాశివరాత్రికి ముందు మాఘ మాసంలో రెండు వారాల పాటు శివలింగాన్ని సూర్యకిరణాలు తాకుతాయని ఆలయ అర్చకులు విష్ణువర్ధన్‌శర్మ, ధనుంజయశర్మ తెలిపారు. ఈ సందర్భంలో స్వామివారిని దర్శించుకోవడానికి సుదూర ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్య లో భక్తులు వస్తుంటారని, ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో అభిషేకాలతో పాటు, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తామన్నారు.

ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలి

మఠంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: సూర్యాపేట జిల్లా మఠంపల్లి మండలంలోని పెదవీడు రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 540లో ఈ నెల 29వ తేదీన నిర్వహించే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలని పెదవీడు గ్రామానికి చెందిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు రెడపంగు వెంకటేశ్వర్లు, సుధాకర్ కోరారు. ఉన్నతాధికారులకు సోమవారం ఫిర్యాదు చేశారు. పెదవీడు రెవెన్యూలోని సర్వేనంబర్ 540లో ఎన్‌సీఎస్ వైట్ సిమెంట్స్ పరిశ్రమ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, తప్పుడు ధ్రువీకరణలతో పాటు నిరుపేదలకు చెందిన స్థలంలో పరిశ్రమను ఏర్పాటుకు అనుమతులు ఇవ్వదని, వెంటనే ఉన్నతాధికారులు ఈ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలని డిమాండ్‌చేశారు. పేదల గిరిజన, దళితులకు న్యాయం చేయాలని పేర్కొన్నారు. మండలంలోని పెదవీడు రెవెన్యూలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఎన్‌సీఎస్ వైట్ సిమెంట్స్ పరిశ్రమ సుల్తాన్‌పురం తండా గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో తీసుకున్న తర్వాతే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించాలని తండావాసులు ఆర్డీవోకు వినతి పత్రం అందజేశారు.

విద్యుదాఘాతంతో రైతు మృతి



భర్త మృతదేహం వద్ద రోదిస్తున్న పద్మ



నాగారం, ఫిబ్రవరి 26: పొలానికి నీరు పెట్టేందుకు వెళ్లిన రైతు విద్యుదాఘాతంతో మృతిచెందాడు. సూర్యాపేట జిల్లా నాగారం మండలంలోని మాచిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో సోమవారం ఈ సంఘటన జరిగింది. గ్రామానికి చెందిన రైతు మట్టగజం అవిలయ్య(45) తనకున్న 10ఎకరాల భూమిలో వరి సాగు చేస్తున్నాడు. సోమవారం మధ్యాహ్నం పొలానికి నీరు పెట్టేందుకు మెటారు వద్దకు వెళ్తున్న క్రమంలో పొలం గట్ల మధ్య విద్యుత్ సర్వీసు వైరు అక్కడక్కడ జాయింట్ ఉండి గట్ల కిందపడి ఉంది. వైరును గమనించక వైర్లు కాలుకు తగిలి అవిలయ్య విద్యుదాఘాతంతో గట్ల కింద పడి అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. చుట్టుపక్కల రైతులు గమనించి అక్కడికి వెళ్లి చూడగా అవిలయ్య విగత జీవిగా పడి ఉన్నాడు. అక్కడి రైతులు విద్యుత్ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసి విద్యుత్ సర్వీస్ వైరును తొలగించి అవిలయ్య మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు. భర్త మృతదేహాన్ని చూసి భార్య పద్మ కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించింది. అవిలయ్యకు భార్య, ఇద్దరు కూమారులు ఉన్నారు. సంఘటనా స్థలాన్ని నాగారం ఎస్‌ఐ పి. వెంకట్‌రెడ్డి పరిశీలించారు.

డాక్టర్

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్ధాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేని వాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్ల ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్యాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే...

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సీడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదర్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాదులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్. జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు...

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, అలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



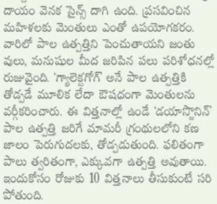
- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్జెనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్ నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్న వారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్న వాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

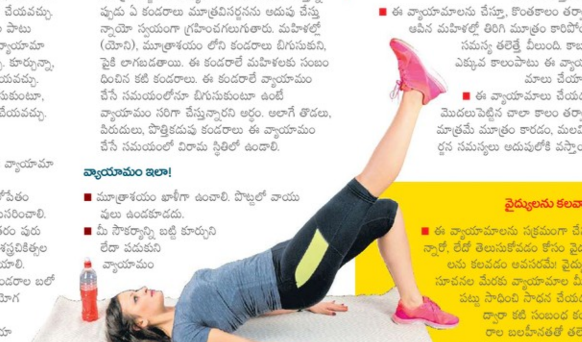
వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.



వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?

నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.



- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

కొనసాగుతున్న ఆలయాల ఉత్సవాలు

భువనగిరి రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లాలోని పలు ఆలయాల్లో బ్రహ్మోత్సవాలు, కల్యాణాలు కొనసాగుతున్నాయి. భువనగిరి శివారులోని పద్మావతి సమేత వేంకటేశ్వరస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం స్వామి అమ్మవార్లకు చక్రతీర్థ స్నానం నిర్వహించారు. భువనగిరి శివారులోని రాయిగిరి రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో గల వేంకటేశ్వర స్వామివారికి ఆదివారం రాత్రి రథోత్సవం జరిపి సోమవారం ఉదయం భక్తజనుల సమక్షంలో అర్చకుల వేద మంత్రోచ్ఛరణల నడుమ చక్రతీర్థ స్నానంతో పాటు పూజలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ చైర్మన్, వైస్‌చైర్మన్లు అంజనేయులు, కిష్టయ్య భక్తులు పాల్య హనుమంత్‌నాయక్, పబ్బు ఉపేందర్, దాసరి శ్రీనివాస్, పాండు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా మహమ్మాయిదేవి రథోత్సవం

భూదాన్‌పోచంపల్లి : పట్టణంలోని ప్రసిద్ధ మహమ్మాయి ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం మహమ్మాయిదేవి అమ్మవారి రథోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. చొల్లేటి నరసింహాచారి, ఝాన్సీరాణి ఆధ్వర్యంలో రథం ఊరేగింపు, ప్రసాద వితరణ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో దిష్టికుంభం జరిపిన అనంతరం పట్టణ వీధుల్లో రథోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. చేపూరి నరసింహాచారి ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్నదానం చేశారు. చొల్లేటి యతిరాజుచారి సూర్యకళ ఆధ్వర్యంలో మహానైవేద్య నివేదన నిర్వహించారు. రాత్రి చొల్లేటి వేంకటవైద్యానాథ్ సంతోష్ భవానీ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి చక్రవర్తి సేవ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. నవగ్రహపూజ, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, నాగేంద్రస్వామికి పూజలు నిర్వహించారు.

లింగ బసవేశ్వర స్వామికి వెండి గొడుగు బహుకరణ

బీబీనగర్: మండలంలోని పడమటి సోమారం గ్రామంలో వెలసిన లింగబసవేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా ఇదే గ్రామానికి చెందిన ఎన్ఎఫ్‌సీనగర్ కౌన్సిలర్ కొమ్మగోని రమాదేవి మహిపాల్ గౌడ్ దంపతులు స్వామి వారికి వెండి గొడుగును బహూకరించారు. సుమారు రూ.6లక్షల వ్యయంతో తయారు చేసిన ఈ ఆభరణాన్ని సోమవారం ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ సందిగారి బస్వయ్య, ఈవో నరేందర్ రెడ్డిలకు అందచేశారు. అనంతరం వారిని ఆలయ కమిటీ కృతజ్ఞతలు తెలియచేసి ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ధర్మకర్తలు బలరాం, గోపాల్ రెడ్డి, శ్రీశైలం, వెంకటేశ్, శివలింగం, సుజాత, ఆలయ పూజారి పుణ్యసింగ్ రామ్‌సింగ్ పాల్గొన్నారు.

చిన్న మేడారం హుండీ ఆదాయం రూ.10.30లక్షలు

రాజాపేట: రాజాపేట మండలం చిన్నమేడారంలోని శ్రీ సమ్మక్క సారలమ్మ దేవాలయ హుండీని సోమవారం నిర్వాహకులు లెక్కించారు.



రాయిగిరి కోనేరులో చక్రతీర్థ స్నానం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు, భక్తులు

హుండీ ఆదాయం రూ.6,03,000 కాగా టెండర్ల ద్వారా రూ.4,27,000ల ఆదాయం సమకూరినట్లు తెలిపారు. బెల్లం ద్వారా రూ.1,15,000, కొబ్బరికాయల ద్వారా రూ.1,40,000, మరమరాల ద్వారా రూ.20వేలు, లడ్డూ ప్రసాదం ద్వారా రూ.12వేలు, మాంసం విక్రయం ద్వారా రూ.60వేలు, తల వెంట్రుకల ద్వారా రూ.60వేలు కొబ్బరి చిప్పల ద్వారా రూ.20వేలు ఆదాయం వచ్చినట్లు తెలిపారు.

భవిత కేంద్రం సమస్యలను పరిష్కరిస్తాం

● *జిల్లా కోఆర్డినేటర్ లింగారెడ్డి*



భవిత కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఐఈ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ లింగారెడ్డి

భువనగిరి రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: విభిన్న ప్రతిభావంతులకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పించడంతో పాటు ఫిజియోథెరపి తదితర పరీక్షలను నిర్వహిస్తున్న భవిత కేంద్రం సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని జిల్లా కోఆర్డినేటర్ పి.లింగారెడ్డి అన్నారు. ఈ నెల 22న 'భవిత'వ్యం ఏమిటో..? అనే శీర్షికతో 'ఆంధ్రజ్యోతి'లో ప్రచురితమైన కథనానికి అధికారులు స్పందించారు. సోమవారం జిల్లా కోఆర్డినేటర్ పి.లింగారెడ్డి భవిత కేంద్రాన్ని పరిశీలించి, ఐఈఆర్పీ రవీందర్‌రెడ్డిని సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. డార్మెంటరీ హాల్‌లో కుంగిన ఫ్లోరింగ్‌ను, మంచినీటి సంబంధించిన పైపులైన్‌ను పరిశీలించారు. ఎంపీడీవో కార్యాలయ ఆవరణలో ఉన్న భవిత కేంద్రంలో నెలకొన్న సమస్యలను ఎంపీడీవో సీహెచ్.శ్రీనివాసరావు దృష్టికి తీసుకెళ్లాడు. ఎంపీడీవో కార్యాలయ బోరు నుంచి మంచినీటి పైపులైన్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని ఎంపీడీవో వారికి సూచించారు. డార్మెంటరీ హాల్‌లో కుంగిన ఫ్లోరింగ్‌కు రెండు మూడు రోజుల్లో మరమ్మతులు చేపట్టే విధంగా చర్యలు తీసుకుని, విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూస్తామన్నారు.

పెండింగ్ బిల్లులను చెల్లించాలి



ఎంపీడీవో మనోహర్‌రెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేస్తున్న మాజీ సర్పంచులు

మోత్కూరు, ఫిబ్రవరి 26: గ్రామాల్లో తాము చేసిన అభివృద్ధి పనులకు చెల్లించాల్సిన పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ మోత్కూరు మాజీ సర్పంచ్‌ల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఎంపీడీవో పి.మనోహర్‌రెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేశారు. అధికారుల ఒత్తిడి, ప్రజల సౌకర్యం కోసం తాము అప్పులు తెచ్చి డంపింగ్‌యార్డులు, వైకుంఠధామాలు, పల్లె ప్రకృతి వనాలు, రైతు వేదికలు, క్రీడా ప్రాంగణాలు, సీసీరోడ్లు లాంటి అభివృద్ధి పనులు చేశామని వారు వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. తమ పదవీకాలం ముగిసినా తమకు బిల్లులు ఇవ్వకపోవడంతో తాము తెచ్చిన అప్పులకు వడ్డీలు పెరుగుతున్నాయన్నారు. పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాలని ఇప్పటికే నూతన సీఎం, పంచాయత్‌రాజ్ మంత్రికి వినతి పత్రాలు ఇచ్చామని తెలిపారు. గన్‌పార్కు వద్ద అమరవీరుల స్థూపానికి వినతి పత్రం ఇచ్చి నిరసన తెలిపినా ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్‌ల ఫోరం మండల అధ్యక్షులు రాంపాక నాగయ్య, మాజీ సర్పంచ్‌లు పేలపూడి మధు, దండెబోయిన మల్లేషం పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి దశలోనే క్రీడలపై ఆసక్తి పెంచుకోవాలి



విజేతలకు బహుమతులు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి

భూదాన్‌పోచంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: క్రీడల పట్ల విద్యార్థి దశలోనే ప్రతీ ఒక్కరు ఆసక్తి పెంపొందించుకోవాలని భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి అన్నారు. భూదాన్‌పోచంపల్లి మండల పరిధిలోని ముక్తాపూర్ గ్రామానికి చెందిన పెరుమాండ్ల అశోక్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అండర్ 12, అండర్ 15 క్రికెట్ ఇన్విటేషన్ టోర్నమెంట్స్ నిర్వహించారు. విజేతలకు ఎమ్మెల్యే అనిల్‌కుమార్ రెడ్డి బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఆర్ఎంసీఎఫ్ క్రికెట్ అకాడమీ ఫౌండర్ పసుపులేటి రిషిత శ్రీ, ఎస్ఆర్ఎమ్‌సీఎఫ్ క్రికెట్ అకాడమీ హెడ్ కోచ్ పీవీ శ్రీనివాసరావు, కాంగ్రెస్ నాయకులు భీమయ్య, కోచ్ అశోక్, సాయి పాల్గొన్నారు.

యాదగిరిగుట్ట ప్రధానార్చకుడికి సన్మానం



లక్ష్మీనరసింహాచార్యుడిని సన్మానిస్తున్న స్పీకర్ ప్రసాద్

యాదగిరిగుట్ట, ఫిబ్రవరి 26: యాదగిరిగుట్ట ప్రధానార్చకుడు డాక్టర్ నల్లన్‌థిఘళ్ లక్ష్మీనరసింహాచార్యులను శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ సన్మానించారు. హైదరాబాద్‌లో ఓ మాస పత్రిక కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి స్పీకర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వేద, ఇతిహాస, పురాణ, ప్రబంధ, ఆగమ, వాస్తు శాస్త్రాలతో పాటు సంగీతం, సాహిత్యాలకు ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ ఆయనను సన్మానించారు. వేద విద్యను అపారంగా ప్రచారం చేస్తున్నందుకు గాను ఘనంగా సన్మానించినట్లు పత్రిక ప్రతినిధి వెంకటేశ్వరావు తెలిపారు.

బీజేపీ జిల్లా నూతన కమిటీ

భువనగిరి టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: బీజేపీ జిల్లా కమిటీని పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పాశం భాస్కర్ ప్రకటించారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ఊట్కూరి అశోక్‌గౌడ్, ఎన్నం శివకుమార్, ఉపాధ్యక్షులుగా రమణగోని శంకర్, బచ్చనబోయిన దేవేందర్ యాదవ్, జైనపల్లి శ్యాంసుందర్‌రెడ్డి, కార్యదర్శులుగా బత్తుల జంగయ్యగౌడ్, పట్నం శ్రీనివాస్, కొప్పుల యాదిరెడ్డి, కాదూరి అచ్చయ్య నియమితులయ్యారు. అలాగే పార్టీ మహిళా మోర్చ జిల్లా అధ్యక్షురాలిగా బుల్లెట్ మధురి చంద్ర (కస్తూరి మధురి చంద్ర), ఓబీసీ మోర్చ జిల్లా అధ్యక్షునిగా దుర్గపతి లక్ష్మీనారాయణగౌడ్, కిసాన్ మోర్చ జిల్లా అధ్యక్షునిగా ఫకీర్ రాజేందర్‌రెడ్డిని నియమించినట్లు ఆయన తెలిపారు. మిగతా కమిటీలను త్వరలో ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. నూతన కమిటీ పార్టీ అభివృద్ధికి, కార్యకర్తల అభీష్టం మేరకు పని చేస్తుందన్నారు.

జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నం శివకుమార్



భూదాన్‌పోచంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా భూదాన్‌పోచంపల్లికి చెందిన ఎన్నం శివకుమార్‌ను నియమిస్తూ సోమవారం జిల్లా అధ్యక్షుడు పాశం భాస్కర్ నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నం శివకుమార్ బీజేపీ సిద్ధాంతాలకు, ఆదర్శాలకు, అంకితమై, నీతి, నిజాయితీ, నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ, చిత్తశుద్ధితో వ్యవహరిస్తారని అన్నారు. సహచర కార్యకర్తలు, పార్టీ కమిటీలతో కలిసి అన్ని కార్యక్రమాల్లో ఆయన చురుగ్గా పాల్గొంటారని, ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి ఉద్యమాలు చేపట్టడం ద్వారా పార్టీని సంస్థాగతంగా పటిష్ఠం చేస్తానని తెలిపారు.

ఆలయంలో హుండీ చోరీ

భువనగిరి రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని నమాత్‌పల్లి పూర్ణగిరి లక్ష్మీనర్సింహస్వామి ఆలయంలో ఆదివారం అర్ధరాత్రి గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు హుండీ ధ్వంసం చేసి నగదు ఎత్తుకెళ్లారు. పోలీసులు, స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఆలయ కిటికీ నుంచి ప్రవేశించి హుండీ తాళం పగులగొట్టి రెండు నెలలు భక్తులు కానుకలుగా సమర్పించిన దాదాపు రూ.50వేల నగదు దొంగిలించారు. క్లూస్ టీం రంగంలోకి దిగి ఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించింది. ఇప్పటికే రెండు సార్లు ఆ ఆలయంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు వెండి వస్తువులు, నగదును అపహరించుకున్న సంఘటనలు ఉన్నాయి. ఆలయ చైర్మన్ అతికం లక్ష్మీనారాయణగౌడ్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు భువనగిరి రూరల్ ఎస్ఐ వి. సంతోష్‌కుమార్ తెలిపారు.

బైక్ దగ్ధం: పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు

భువనగిరి రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని తాజ్‌పూర్‌కు చెందిన గుండ్లపల్లి ప్రవీణ్‌గౌడ్‌కు చెందిన బైక్ దగ్ధమైంది. ఆదివారం అర్ధరాత్రి అదే గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి పాత కక్షల నేపథ్యంలో తన బైక్‌పై పెట్రోల్ పోసి తగలబెట్టాడని సోమవారం భువనగిరి రూరల్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాడు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు రూరల్ ఎస్ఐ సంతోష్‌కుమార్ తెలిపారు.

ధర్మారెడ్డి, పిలాయిపల్లి కాల్వల పనులు పూర్తి చేస్తాం

● *నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం*



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే వీరేశం

రామన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: ధర్మారెడ్డి, పిలాయిపల్లి కాల్వల పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, ఈ ప్రాంత రైతాంగానికి సాగునీరు అందిస్తామని నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం తెలిపారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలోని స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో కాల్వల పనులపై అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత 2014 సంవత్సరంలో తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు కాల్వలకు నిధులు విడుదల చేయించానని, అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు కాల్వ పనులు అసంపూర్తిగానే ఉన్నాయని, కొంతమంది రైతులకు ఇంకా నష్ట పరిహారం అందలేదని వారికి అందేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. కాల్వల నిర్మాణానికి ప్రతీ ఒక్కరు సహకరించాలని కోరారు. రెండు కాల్వలు సంవత్సరంలోపు పూర్తి చేయిస్తానని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. కాల్వల పూర్తికి రూ.130 కోట్ల నిధుల మంజూరుకు ప్రతిపాదనలు పంపిస్తామని తెలిపారు. వచ్చే వేసవి దృష్ట్యా గ్రామాల్లో నీటి ఎద్దడి లేకుండా అధికారులు గ్రామాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేసి, నీటి ఎద్దడి లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఇరిగేషన్ డీఈలు కృష్ణారెడ్డి, శ్రీనివాస్, సునీత, తహసీల్దార్ సి. లాల్ బహదూర్, ఎంపీడీవో భూక్యా యాకూబ్‌నాయక్, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు గంగుల వెంకటరాజిరెడ్డి, జినుకల ప్రభాకర్, ఎంపీటీసీల ఫోరం మండల అధ్యక్షులు తిమ్మాపురం మహేందర్, పున్న జగన్మోహన్, మందడి రవీందర్, మందడి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, గుత్తా నర్సిరెడ్డి, గోదాసు పృధ్విరాజ్, జెల్లా వెంకటేశం, ఎంపీటీసీలు ఎండి రేహన్, వనం చంద్రశేఖర్, మేడి రవిచంద్ర, శరత్ చంద్ర, ఎండి అక్రమ్ వివిధ గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు.

● మండలంలోని ఉత్తటూర్ గ్రామంలో రూ.15లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్యే వీరేశం శంకుస్థాపన చేశారు. మొదట కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు గంగుల వెంకటరాజిరెడ్డి, జినుకల ప్రభాకర్, ఎంపీటీసీల ఫోరం మండల అధ్యక్షులు తిమ్మాపురం మహేందర్‌రెడ్డి, పున్న జగన్మోహన్, మందడి రవీందర్‌రెడ్డి, మందడి ప్రభాకర్, మేడి రవిచంద్ర, శరత్‌చంద్ర, గుత్తా నర్సింహారెడ్డి, గోదాసు పృధ్విరాజ్, జెల్లా వెంకటేశం, ఎంపీటీసీలు ఎండి రేహన్, వనం చంద్రశేఖర్, ఎండి.అక్రమ్ పాల్గొన్నారు.

పంటలకు కనీస మద్దతు ధర కల్పించాలి



కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేస్తున్న సీపీఎం, రైతు సంఘం నాయకులు

రామన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: రైతులు పండించిన పంటలకు కనీస మద్దతు ధర కల్పించి రైతు చట్టాలను పూర్తి స్థాయిలో రద్దు చేయాలని ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో ఉద్యమిస్తున్న రైతులపై పోలీసు కాల్పులను నిరసిస్తూ మండల కేంద్రంలో సీపీఎం, రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు మేక అశోక్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ బద్ధంగా హక్కుల కోసం ఉద్యమిస్తున్న రైతులు రాకుండా ముళ్ల కంచెలతో, బ్యారికేడ్లతో రోడ్లపై మేకులు కొట్టి అడ్డుకోవడం సరికాదన్నారు. రైతు చట్టాలను పూర్తి స్థాయిలో రద్దు చేయకపోతే రైతు ఉద్యమం మరో స్వాతంత్ర్యోద్యమంగా మారుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు జెల్లల పెంటయ్య, సీపీఎం నాయకులు బొడ్డుపల్లి వెంకటేశం, వైస్ఎంపీపీ నాగటి ఉపేందర్, నాయకులు బోయిని ఆనంద్, గాదె నరేందర్, మీర్ ఖాజా అలీ, కందుల హనుమంత్, ఎంపీటీసీలు బడుగు రమేష్, ఎర్రోళ్ల లక్ష్మయ్య, పిట్టల శ్రీనివాస్, పులి భిక్షం పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ ఆంక్షలను నిరసించాలి

ఆలేరు రూరల్ : కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ ఆంక్షల మేరకు నడుస్తోందని, డబ్ల్యూటీవో ఆక్షలను నిరసించాలని ఆలేరులో రైతులు రైతు, కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కనీస మద్దతు ధరలకు చట్టం చేయాలని ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా నిరసన తెలుపుతుంటే తుపాకులతో కాల్చి చంపడం దుర్మార్గమైన చర్య అన్నారు. వ్యవసాయరంగాన్ని కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగిస్తే సహించేది లేరన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు ఆర్.జనార్ధన్, కె.ఉప్పలయ్య, కుమార్, బాబు, కొమురయ్య, నర్సింహారెడ్డి, కుమార్, అంజిబాబు, గోపాల్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

బెల్టుషాపులను నియంత్రించాలి

● *మండల పరిషత్ సమావేశంలో సభ్యుల డిమాండ్*



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీపీ తాడూరి వెంకట్‌రెడ్డి

చౌటుప్పల్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: మునుగోడు నియోజకవర్గవ్యాప్తంగా బెల్టుషాపులు మూసివేస్తున్నా చౌటుప్పల్ మండలంలో మాత్రం బెల్టుషాపులను ఎందుకు అరికట్టలేకపోతున్నారని జడ్పీటీసీ చిలుకూరి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఎంపీటీసీ సభ్యులు ప్రశ్నించారు. సోమవారం ఎంపీపీ తాడూరి వెంకట్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన మండల పరిషత్ సర్వసభ్యసమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జడ్పీటీసీ, ఎంపీపీలు మాట్లాడుతూ బెల్టుషాపులను నియంత్రించడంతో ఎక్సైజ్, సివిల్ పోలీసులు విఫలమతున్నారని ఆరోపించారు. బెల్టుషాపులతో కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయని, గ్రామాల్లోని కొందరు యువకులు గంజాయి బారిన పడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎక్సైజ్, సివిల్ పోలీసులు సమన్వయంతో పని చేసి బెల్టుషాపులను అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. పెద్దకొండూర్‌లో ఓ బీఆర్ఎస్ నాయకుడు గొర్రెల పంపిణీలో అక్రమాలకు పాల్పడ్డాడని, దీనిపై విచారణ నిర్వహించాలని ఎంపీటీసీ కొండల్‌రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. వేసవి దృష్ట్యా గ్రామాలలో నీటి ఎద్దడి నివారణకు నూతనంగా బోర్లు మంజూరు చేయాలని, మిషన్ భగీరథ నీటిని అధనంగా సరఫరా చేయాలని ఎంపీటీసీలు చెన్నబోయిన వెంకటేశం, సుర్వి రాజమ్మ, ఈశ్వరమ్మలు కోరారు. సమావేశంలో వైస్ ఎంపీపీ ఉప్పు భద్రయ్య, ఎంపీడీఓ సందీప్‌కుమార్, తహసీల్దార్ హరికృష్ణ, పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. అంతకు ముందు మండలపరిషత్ కార్యాలయం ఆవరణలో కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులను 40 మంది లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేశారు.

పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థిని అదృశ్యం



లావణ్య

రామన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని సిరిపురం గ్రామానికి చెందిన పాలి టెక్నిక్ చదువుతున్న విద్యార్థిని అదృశ్యమైంది. ఎస్ఐ మల్లయ్య తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. బల్గూరి కృష్ణవేణి చిన్న కూతురు బల్గూరి లావణ్య(19) పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ప్రాక్టికల్ పరీక్షలకు హాజరయ్యేందుకు 24వ తేదీ శనివారం ఉదయం తొమ్మిది గంటలకు ఇంటి నుంచి బయలుదేరి వెళ్లింది. తిరిగి ఇంటికి రాలేదని బంధువులు, స్నేహితుల ఇళ్లలో వెతికినా ఆచూకీ లభించకపోవడంతో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

లారీ ఢీకొని వ్యక్తి మృతి

వలిగొండ, ఫిబ్రవరి 26: లారీ ఢీకొని వ్యక్తి మృతిచెందాడు. ఈ సంఘటన వలిగొండ మండలకేంద్రంలో సోమవారం జరిగింది. ఎస్ఐ మహేందర్‌లాల్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... మండలంలోని వెల్వర్తి గ్రామానికి చెందిన మంత్రి స్వామి(59) వృత్తిరిత్యా కూలీ. పని నిమిత్తం టీవీఎస్ మోపెడ్‌పై వలిగొండ పట్టణానికి వచ్చి పని ముగించుకొని స్వగ్రామానికి వెళ్తుండగా మండలకేంద్రంలో ప్రధాన రహదారిపై లారీ ఢీకొంది. స్వామి తలపై నుంచి లారీ వెళ్లడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. స్వామి భార్య మల్లమ్మ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం రామన్నపేట ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. స్వామికి ముగ్గురు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

మనస్తాపంతో యువతి ఆత్మహత్య

భువనగిరి టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: పట్టణంలోని అర్బన్ కాలనీకి చెందిన బోనగాని స్వాతి (21) సోమవారం సొంతింటిలో ఆత్మహత్య చేసుకుంది. పట్టణ ఎస్ఐ నాగరాజు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. డిగ్రీ పూర్తి చేసిన స్వాతి అనారోగ్య సమస్యలతో మనస్థాపానికి గురైన స్వాతి ఇంటిలో ఎవరూ లేని సమయంలో మణికట్టుపై గాయం చేసుకుంది. దీంతో రక్తస్రావం జరిగి మృతి చెందింది. ఇంట్లోకి వచ్చిన తల్లి కుమార్తె అపస్మారక స్థితిలో పడి ఉండటాన్ని గమనించి 108 అంబులెన్స్‌లో జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ధ్రువీకరించారు. ఈ మేరకు స్వాతి తల్లి రేణుక ఫిర్యాదు మేరకు అనుమానాస్పద కేసుగా నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

ఏషియన్ మాస్టర్‌గా జిల్లా క్రీడాకారుడు

భువనగిరి అర్బన్, ఫిబ్రవరి 26: ఏషియన్ మాస్టర్ అథ్లెటిక్ ఛాంపియన్ (ఏఎంఏ)-2024గా జిల్లాకు చెందిన క్రీడాకారుడు అంబోజు అనిల్‌కుమార్ 45ఏళ్ల విభాగంలో 400మీటర్ల రిలే విభాగంలో నాలుగు మెడల్స్ సాధించినట్లు యువజన, క్రీడల అధికారి ధనుంజనేయులు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 800, 1500, 5000 మీటర్ల విభాగంలో పరుగుపందెంలో మూడు కాంస్య పతకాలు సాధించినట్లు తెలిపారు. సౌత్ కొరియాలో నిర్వహించిన 3000 విభాగంలో బంగారు పతకం, 800మీటర్ల విభాగంలో బ్రాంజ్ పతకం సాధించగా యువతకు ఆదర్శమయ్యేందుకు గాను మరిన్ని పతకాలు సాధించాలని అధికారి ఆకాంక్షించారు.

భువనగిరి నుంచి అయోధ్యకు మూడో రైలు

భువనగిరి టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: బాల రాముడి దర్శనం కోసం రామ భక్తులు సోమవారం భువనగిరి నుంచి ప్రత్యేక రైలులో అయోధ్యకు బయలుదేరి వెళ్లారు. వీరు తిరిగి మార్చి రెండో తేదీన భువనగిరికి చేరుకుంటారు. 10 రోజుల వ్యవధిలో భువనగిరి నుంచి మూడు ఆస్తా ప్రత్యేక రైళ్లు అయోధ్యకు వెళ్లాయి. భువనగిరి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం నుంచి సుమారు 4వేల మంది భక్తులు అయోధ్యకు తరలివెళ్లారు. మార్చి 2లోపు మరో ఒకటి, రెండు రైళ్లు వెళ్లనున్నట్లు తెలిసింది. మాజీ ఎంపీ బూర నర్సయ్యగౌడ్, నాయకులు జెండా ఊపి రైలును ప్రారంభించారు.

సంక్షిప్తంగా..

భువనగిరి అర్బన్ : ఆర్థిక అక్షరాస్యతా వారోత్సవాల్లో భాగంగా 2కే రన్ నిర్వహిస్తున్నట్లు లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ రామకృష్ణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ నెల 27 మంగళవారం ఉదయం 7గంటలకు భువనగిరి పట్టణం ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్ కళాశాల వరకు 2కే రన్ నిర్వహంచనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, వివిధ బ్యాంకుల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొనాలని ఆయన కోరారు.

భూదాన్‌పోచంపల్లి : పట్టణంలోని పద్మశాలి కుల దైవమైన మద్దెలమ్మదేవి ఆలయం నూతన కార్యవర్గాన్ని సభ్యులు ఆలయం ప్రాంగణంలో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. కమిటీ అధ్యక్షుడిగా సూరపల్లి రాము, ఉపాధ్యక్షుడిగా చింతకింది దామోదర్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కడవేరు రాము, సహాయ కార్యదర్శిగా సీత రాజేందర్, కోశాధికారిగా తడక వెంకటేశం, ధర్మకర్తలుగా తడక అనిల్, మంత్రి రాములు, వనం చంద్రశేఖర్, నామాల హరి, గర్దాసు మహేష్, కస్తూరి సుజాత, వేముల భ్రమరాంభ, ఆటిపాముల లక్ష్మీని ఎన్నుకున్నారు.

యాదగిరిగుట్ట రూరల్ : యువత ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఉద్యమించాలని ఏఐవైఎఫ్ ఉమ్మడి జిల్లా మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు కళ్లెం కృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం స్థానిక సీపీఐ కార్యాలయంలో ఈ నెల 28న వరంగల్‌లో జరిగే యువజన రాష్ట్ర సమ్మేళనం పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి పేరబోయిన మహేందర్, కొల్లూరు రాజయ్య, సీపీఐ మండల కార్యదర్శి కళ్లెపల్లి మహేందర్, గోపగాని రాజు, పేరబోయిన బంగారి, కంబాల వెంకటేష్ పాల్గొన్నారు.

ఆత్మకూరు(ఎం) : వరంగల్‌లో ఈనెల 26నుంచి 28 నిర్వహించే ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర సదస్సుకు మండలం నుంచి కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో తరలి రావాలని సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎల్లంకి మహేష్ పిలుపు నిచ్చారు. మండల కేంద్రంలో కరపత్రాలు, వాల్‌పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి ఆయన మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ నాయకులు ఉప్పల ముత్యాలు , ఎం. వెంకటేశం, వీరస్వామి, మత్స్యగిరి, అంజయ్య, మల్లేశం, నర్సింహ, వెంకటయ్య పాల్గొన్నారు.

ఆలేరు రూరల్ : విద్యార్థులు అన్ని రంగాల్లో రాణించి, దేశాభివృద్ధికి పాటుపడాలని బీజేపీ మహిళా మోర్చ జిల్లా అధ్యక్షుడు మాధురి అన్నారు. ఆలేరులోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ, వేంకటేశ్వర కళాశాలలో పీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో క్విజ్ పోటీలను నిర్వహించారు. గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు.

భువనగిరి రూరల్: దివ్యాంగులకు రూ.6వేల పెన్షన్ హామీని వెంటనే అమలు చేయాలని దివ్యాంగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సురిపంగ ప్రకాశ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్‌పీఆర్‌డీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని సోమవారం మండలంలోని రెడ్డినాయక్ తండాలో మొక్కలు నాటారు. జిల్లా కోశాధికారి బొల్లేపల్లి స్వామి, నాయకులు ఇస్తావత్ లింగానాయక్, కె.అనసూయ, హిరాలాల్ ఉన్నారు.

భువనగిరి అర్బన్ : పాత పద్ధతిలోనే ప్రమోషన్లు ఇవ్వాలని అంగన్‌వాడీ టీచర్ల సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సి.హెచ్ రమాకుమారి డిమాండ్ చేశారు. కలెక్టరేట్ ఎదుట సీఐటీయూ అనుబంధ సంఘం ఆధ్వర్యంలో అంగన్‌వాడీ టీచర్లు ధర్నా చేపట్టిన అనంతరం కలెక్టరేట్ ఏవో జగన్‌కు వినతి పత్రం అందజేశారు.

మోత్కూరు : మోత్కూరులో సుమారు నాలుగు ఏళ్ల విధులు నిర్వహించి బదిలీపై వెళుతున్న ఎక్సైజ్ సీఐ చంద్రశేఖర్‌ను సోమవారం కల్లుగీత కార్మిక సంఘం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో కల్లుగీత కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బొలగాని సత్యనారాయణ, నూతన సీఐ రవి చంద్రారెడ్డి, నాయకులు బుర్ర యాదయ్య, గుండగోని రామచంద్రు, సూదగాని రామచంద్రయ్య, బత్తిని బిక్షం, పల్లం స్వామి, పంజాల నర్సయ్య, నాతి రాజు పాల్గొన్నారు.

చౌటుప్పల్ టౌన్ : పట్టణంలోని సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం నియమించిన పాలకవర్గం కృషి చేయాలని బ్రహ్మకుమారీస్ మెడిటేషన్ సెంటర్‌ను నిర్వాహకురాలు స్వర్ణలత కోరారు. స్థానిక బ్రహ్మకుమారీస్ సెంటర్‌లో సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయ చైర్మన్ బొబ్బిళ్ల మురళిని సన్మానించారు.

యాదగిరిగుట్ట రూరల్: ఎంపీడివో ప్రభాకర్‌రెడ్డి సేవలు అభినందనీయమని స్థానిక ఎంపీపీ చీర శ్రీశైలం అన్నారు. సోమవారం స్థానిక ఎంపీడివో కార్యాలయంలో బదిలీపై వెళ్లిన ప్రభాకర్‌రెడ్డి కార్యాలయం తరపున ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు సన్మానించారు. జడ్పీటీసీ సభ్యులు తోటకూరి అనురాధబీరయ్య, ఎంపీటీసీలు పాల్గొన్నారు.

భువనగిరి రూరల్: భువనగిరి మండలం వీరవెల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ రేగు జంగులు (44) అనారోగ్యంతో బాధ పడుతూ హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో సోమవారం మృతి చెందాడు. రేగు జంగులు 2006 నుంచి 2011 వరకు వీరవెల్లి ఎంపీటీసీగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఆయనకు భార్య, కుమార్తె, కుమారుడు ఉన్నారు.

అడ్డగూడూరు: దొంగతనాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్థానిక ఎస్ఐ డి.నాగరాజు అన్నారు. మండల కేంద్రంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఇటీవలి కాలంలో చోరీలు జరుగుతున్నాయని ప్రతి ఒక్కరు దొంగతనాల పట్ల అప్రమత్తంగా వ్యవరించాలాన్ని అన్నారు. గ్రామాల్లో ఎవరైన కొత్త వ్యక్తులు కనిపిస్తే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ఆయన కోరారు.

మోటకొండూర్ : మండలంలోని చామపూర్ గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో సోమవారం స్వపరిపాలన దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు యెల్లంల సంజీవరెడ్డి బహుమతులను అందజేశారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు గుత్త శ్వేత, ఎస్ఎంసీ చైర్మన్ వల్లాల నవీన్‌కుమార్, శాంతకుమారి, వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

సంస్థాన్‌నారాయణపురం: మండలంలోని రాచకొండలోగల హజ్రత్ గాలిబ్ షాహిద్ దర్గా ఉర్సు పోస్టర్‌ను ఎంపీపీ గుత్తా ఉమాదేవి ప్రేమ్చందర్‌రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. మార్చి 6నుంచి 10వరకు ఉర్సు ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతాయని తెలిపారు.